

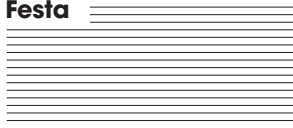



Menú Octubre 2020

COSTA I LLOBERA

ESPAI MIGDIA

Infantil
Primària i
Secundària

Octubre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 28/9 al 2				Mongeta tendra amb patata Truita de formatge Raiïm	Llenties amb arròs Salmó al forn amb pastanaga Fruita de temporada
Sopar Del 28/09 al 2				arròs peix blau fruita	verdura carn vermella fruita
Dinar Del 5 al 9	Paella arròs integral amb verduretes Truita de patata i ceba logurt	Crema de pastanaga Llom de porc amb puré de poma Préssecs/prunes	Coliflor amb patata Tires de gall d'indi arrebossat Meló/Síndria	Espagueti amb salsa de bolets frescos Lluç al forn amb patata Préssec/Prunes	Amanida de cigrons Mandonguilles de vedella i porc amb samfaina Raiïm
Sopar Del 5 al 9	llegum peix blanc fruita temporada	arròs carn blanca fruita	pasta ou fruita	verdura carn vermella fruita	pizza de tonyina iogurt
Dinar Del 12 al 16	Festa 	Arròs amb tomàquet Truita paisana amb amanida de tomàquet logurt	Crema de carbassò Pollastre eco al forn amb poma i porro Taronja amb canyella	Ensaladilla russa Peix blau fregit o al forn amb amanida grega Meló/Síndria	Tallarines amb salsa bolonyesa vegetal Botifarra/Salsitxes al forn Préssec/Prunes
Sopar Del 12 al 16		llegum peix blanc fruita	pasta carn vermella fruita	arròs pollastre làctic	verdura ou fruita
Dinar Del 19 al 23	Sopa d'arròs Truita de carbassò i ceba amb amanida Pinya tallada	Crema de porros Llom estofat amb patates rosses Préssec/prunes	Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre al forn patata Meló/Síndria	Trinxat de col i patata Escalopa/Bistec amb amanida grega Mandarines	Fideus a la cassola Peix blanc al forn o fregit amb patata logurt
Sopar Del 19 al 23	mill amb verdures carn vermella fruita	arròs ou fruita	verdura peix blau làctic	pasta carn blanca fruita	hummus amb pa de pita i bastonets de verdura fruita
Dinar Del 26 al 30	Macarrons amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Préssec/Pruna	Llenties estofades amb verdures Croquetes de pollastre Raiïm	Crema de carbassa Gall d'indi estofat amb verdures logurt	Arròs integral samfaina Peix blau al forn amb patata panadera Meló/Síndria	Bròquil i boniato al forn Hamburguesa de vedella i porc amb ceba Préssec/Prunes
Sopar Del 26 al 30	verdura carn vermella làctic	pasta peix blanc fruita	arròs ou fruita	crema de verdura carn blanca fruita	ensaladilla russa amb tonyina i olives fruita
Berenar 1r i 2n	Pa amb xocolata	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa amb plàtan	

Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives, pebrot, panses, fruits secs, formatge (amb variancions en funció del dia)

Fruita: poma, plàtan, taronja, mandarina, pinya entre d'altres fruites de temporada.